

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

**FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**



**Título:
LA COHESION GRUPAL Y EL RENDIMIENTO
EN EL DEPORTE**

**Realizado por
NAILELY CASTILLO JIMENEZ**

PRODUCTO INTEGRADOR

**Como requisito final para obtener el grado de
MAESTRIA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE**

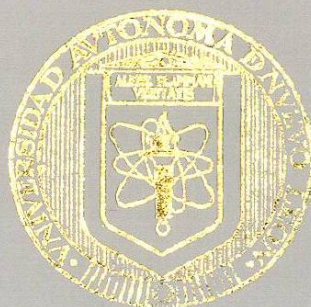
Nuevo León, Junio, 2013



1080212139

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



Título:
LA COHESION GRUPAL Y EL RENDIMIENTO
EN EL DEPORTE

Realizado por
NALLELY CASTILLO JIMENEZ

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito final para obtener el grado de
MAESTRIA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Nuevo León, Junio, 2013

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



Título:

LA COHESIÓN GRUPAL Y EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

Realizado por

NALLELY CASTILLO JIMENEZ

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito final para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Nuevo León, Junio, 2013


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

POSGRADO CONJUNTO

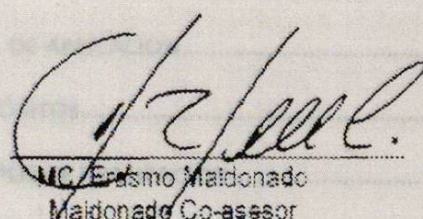
FOD-FAPSI

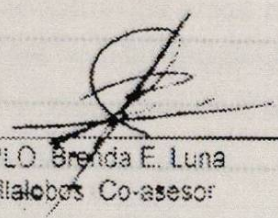
Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador presentado como Reporte de Práctica Profesional titulado: "La Cohesión Grupal y el Rendimiento en el Deporte" Realizado por la Lic. Nallely Castillo Jiménez, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.


COMITÉ DE TITULACIÓN


Dra. Jeanette Magnolia López Wallie

Asesor Principal


MC Erasmo Maldonado
Maldonado Co-asesor


MPLO Brenda E. Luna
Villalobos Co-asesor


Dra. Jeanette M. López Wallie Subdirectora de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Junio del 2013

INDICE

INTRODUCCION	2
LA COHESION GRUPAL Y EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE	3
ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS	9
IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS.....	9
ADOLESCENCIA	18
ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA	19
Adolescencia temprana	19
Adolescencia intermedia.....	19
Adolescencia tardía.....	20
Desarrollo físico	20
Desarrollo psicológico	20
Desarrollo social.....	21
Adolescencia Normal	22
Problemas de la Adolescencia.....	23
CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLO LA PRACTICA PROFESIONAL	25
NIVEL DE APLICACIÓN.....	29
PROPÓSITOS.....	30
TIEMPOS DE REALIZACION	30
ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	30
RECURSOS	34
EVALUACION	35
CONCLUSION	37
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	38

INTRODUCCION

Los grupos deportivos poseen unas características que les hacen especialmente apropiados de la dinámica grupal: son grupos reales, se rigen por una serie de normas o reglas que suelen permanecer constantes y dado que normalmente persiguen metas de suma cero (cuando un equipo gana el otro pierde) son ideales para estudiar la cooperación, la competición y el conflicto.

Un grupo alcanza lo que se propone cuando está cohesionado, de allí la unidad de esfuerzos y objetivos comunes lo fortifica, le facilita sus logros y lo lleva a altos niveles de desarrollo, de manera que la cohesión es imprescindible, de ella depende la ponderación que tiene la membrecía de su imagen, su atractivo e incluso su fuerza de pertenencia o el deseo de mantenerse en él.

Y para llevar a cabo todo esto se pudo lograr en la Academia de Fútbol Tigres San Rafael, que cuenta con 150 niños, de diferentes edades (5-16) años con un horario de entrenamiento de 6 pm a 8pm donde más adelante hablara de su contexto social.

El objetivo del presente estudio es implementar y diseñar técnicas y/o estrategias para un programa de intervención con el objetivo de optimizar habilidades psico-deportivas en la mejora del rendimiento deportivo que va de la mano con sus objetivos.

La misión de la academia de fútbol tigres san Rafael es la formación de niños para la práctica de fútbol, creando en ellos una disciplina que les ayude físicamente y mentalmente a ser buenos ciudadanos en su comunidad y crear en ellos valores de competitividad y respeto hacia sus compañeros como a su familia.

La visión ser una de las mejores academias de fútbol, formando alumnos con gran espíritu competitivo, técnica de dominio de balón y condiciones físicas apropiadas para la práctica de fútbol a nivel profesional.

En el marco teórico se realiza un conjunto de conocimientos de algunos autores en lo particular la cohesión, la relación con el rendimiento deportivo, y en forma más detallada las características principales de la adolescencia.

- La cohesión de la tarea tiene una relación positiva mayor con el rendimiento que la cohesión social.
- El rendimiento parece tener un efecto mayor sobre la cohesión que la cohesión sobre el rendimiento.
- La relación entre cohesión y rendimiento es circular, el alto rendimiento refuerza la cohesión, a su vez, incrementa el rendimiento. Mullen y Cooper (1994)

LA COHESION GRUPAL Y EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

La cohesión grupal comienza a principios de los 50 con las investigaciones de Festinger, Schachter y Back dentro del marco teórico y empírico propuesto por Lewin. Festinger define la cohesión como *"el campo total de fuerzas que actúan sobre los miembros de un grupo para permanecer en él"*. Entre estas fuerzas destacan el atractivo del grupo y el control de recursos o grado en que el grupo sirve para procurar los objetivos de sus miembros. Sin embargo, gran parte de los autores han igualado el término cohesión con "atracción hacia el grupo" Festinger, Schachter y Back (1999)

En algunos casos, la pertenencia grupal ocupa un lugar central en la vida de los individuos, en otros, la vinculación con el grupo es pequeña y las metas individuales son más importantes que las grupales. Sin embargo, si un grupo existe debe existir cohesión en algún grado. El concepto de cohesión grupal es fácil de comprender intuitivamente, pero su estudio científico se enfrenta a varios problemas importantes. Durante los últimos años se vienen produciendo grandes avances teóricos y empíricos

Los grupos deportivos poseen unas características que les hacen especialmente apropiados de la dinámica grupal: son grupos reales, se rigen por una serie de normas o reglas que suelen permanecer constantes y dado que normalmente persiguen metas de suma cero (cuando un equipo gana el otro pierde) son ideales para estudiar la cooperación, la competición y el conflicto. Además, en los equipos deportivos existen medidas objetivas de la eficacia del grupo. En general, las relaciones entre cohesión y rendimiento encontradas en equipos deportivos no difieren demasiado de las obtenidas en el meta análisis de Mullen y Copper:

- "Se observan relaciones positivas entre cohesión y rendimiento para tareas interactivas (fútbol)
- En tareas de acción paralela (tiro, remo...) no se observan relaciones, o éstas son negativas, entre cohesión y rendimiento.
- La cohesión de tarea tiene una relación positiva mayor con el rendimiento que la cohesión social.
- El rendimiento parece tener un efecto mayor sobre la cohesión que la cohesión sobre el rendimiento.
- La relación entre cohesión y rendimiento es circular: el éxito aumenta la cohesión y la cohesión, a su vez, incrementa el rendimiento" Mullen y Copper (1994)

Entre los métodos que se pueden utilizar para mejorar la cohesión de los equipos son los siguientes: Establecer objetivos de equipo estimulantes, fomentar la identidad del equipo, evitar la formación de pandillas dentro del equipo, celebrar reuniones periódicas para resolver conflictos, conocer aspectos personales de los miembros del equipo. Se aplicaron estrategias de intervención para ir fortaleciendo la cohesión e ir mejorando su rendimiento y se trabajaron actividades para cada uno de ellos, la función que ejercen y sus características de ellos mismos.

Actualmente se reconoce que la cohesión es un constructo con varias dimensiones, pero no hay acuerdo sobre cuáles son esas dimensiones, y por ello no existe un único instrumento estandarizado para medir la cohesión grupal. Bliese y Halverson diferencian entre cohesión vertical (de los miembros del grupo acerca de la competencia y consideración de sus líderes) y cohesión horizontal (cohesión interpersonal). Otros diferencian entre cohesión de tarea y cohesión social, encontrando efectos diferentes de cada una sobre las variables grupales. La mayoría de las investigaciones sobre cohesión se ha realizado en grupos pequeños e interactivos, de manera que la cohesión ha sido considerada una de las variables más importantes de los grupos pequeños. Se ha tratado de determinar qué variables influyen en la cohesión grupal y cuáles son los efectos de la cohesión sobre un conjunto de fenómenos grupales importantes. Sin embargo, muchas veces no pueden establecerse relaciones de causalidad sino sólo señalar la correlación entre la cohesión y el resto de lo que se realiza o aplica.

La cohesión más utilizada y la que en ella me base es la formulada por Carron con su Cuestionario del Ambiente del Grupo (GEQ) (Carron y Ball, 1977; Carron et al., 1985; Carron et al. 1998). Diseñado para medir la cohesión en equipos deportivos. Tiene cuatro factores:

1. Integración grupal-tarea: recoge la opinión individual de los miembros acerca del grado de unión del grupo en torno a la tarea grupal.
2. Integración grupal-social: recoge la opinión individual de los miembros acerca del grado de unión del grupo en el plano social.
3. Atracción interpersonal hacia la tarea del grupo: recoge la opinión de los miembros acerca de su implicación personal en la tarea, productividad y metas del grupo.

4. Atracción interpersonal hacia los aspectos sociales del grupo: recoge los sentimientos individuales de los miembros acerca de la aceptación personal y la interacción social que mantienen con el grupo.

Desde el punto de vista teórico Crespo, M. y Balaguer (1994). Señalan que concebir la cohesión como atracción interpersonal no basta para explicar la vinculación de las personas a los grupos grandes en los que muchas veces los miembros no suelen conocerse entre sí. Además existen fenómenos vinculados a la cohesión que tienen que ver no sólo con el propio grupo, sino con la presencia de otros grupos que no están recogidos en la concepción tradicional. Cuando tuve la primera interacción con el equipo de fútbol fue un poco difícil que ellos entendieran cual iba a ser mi objetivo dentro de la academia. Los autores antes mencionados proponen una visión de la cohesión relacionada con la categorización social. Estos puntos fueron aplicados por medio de estrategias de intervención psicológica con cada uno de ellos, los resultados obtenidos fueron no muy satisfactorios y se empezó a trabajar con cada uno de ellos.

Los cambios en el nivel de la cohesión grupal del yo desde el polo individual al polo grupal y viceversa constituyen un proceso psicológico absolutamente normal y explican importantes aspectos de la vida social humana. Sin embargo, bajo determinadas circunstancias, sobre todo cuando existe conflicto intergrupal, los efectos descritos pueden acentuarse produciendo efectos dramáticos. En relación con la cohesión desde la Teoría de la Categorización del yo, para Hogg es importante distinguir entre atracción personal y atracción social porque los procesos que las generan son muy diferentes. La atracción personal se genera en un grupo a través de la interacción con otras personas a título individual. La atracción social está basada en la categorización o pertenencia grupal. Nos sentimos atraídos por una determinada persona no por sus características personales sino porque forma parte de nuestro grupo. La atracción social es despersonalizada y las personas objeto de atracción son intercambiables.

Estos dos tipos de atracción no son incompatibles y en los grupos pequeños se presentan muchas veces simultáneamente. Pero en grupos grandes en los cuales los miembros no interactúan y a veces ni se conocen personalmente, los fenómenos de solidaridad sólo pueden explicarse a través de la atracción social despersonalizada. En este sentido, la atracción social se asocia con procesos grupales y la atracción personal con procesos

interpersonales. La atracción social está ligada a procesos grupales como conformidad, estereotipia, y la atracción personal no.

El contexto determina la categorización personal o social. Cuando la persona se categoriza en términos individuales predomina la atracción personal. Si nos categorizamos como miembros de un grupo predomina la atracción social despersonalizada. A partir de estas reflexiones, Hogg sostiene que "un grupo cohesivo es aquel con el que sus miembros identifican fuertemente a través de un proceso de categorización del yo y, así, manifiestan en diversos grados atracción social, etnocentrismo, conductas normativas y diferenciación intergrupar". Esta manera de conceptualizar la cohesión tiene varias ventajas con respecto a la anterior:

- Tiene en cuenta el papel del contexto intergrupar en la conducta del grupo.
- Es una teoría no limitada por el tamaño, dispersión o duración del grupo.
- Permite explicar conductas grupales como la conformidad, estereotipia, discriminación...
- Permite explicar cuestiones difícilmente explicables que se pueden dar comportamientos cohesivos en grupos entre cuyos miembros no existen relaciones de amistad o cómo la cohesión intragrupal puede aumentar hasta límites extremos cuando existe una amenaza externa.

Todos aquellos factores que incrementan la atracción interpersonal tienden también a incrementar la cohesión grupal. Entre estos factores están la proximidad e interacción entre los miembros del grupo, la realización de tareas cooperativas y la semejanza en rasgos de personalidad y actitudes entre los miembros del grupo.

Respecto a los efectos que el éxito o el fracaso del grupo tienen sobre la cohesión los resultados no son tan claros. En general, el éxito en la tarea tiende a aumentar la cohesión ya que los grupos que alcanzan el éxito se vuelven más atractivos. Sin embargo, el fracaso no siempre disminuye la cohesión e incluso en algunos casos la aumenta. Desde dicho punto de vista, cualquier circunstancia que aumente la fuerza de la categorización social (una amenaza externa o la competición con otros grupos) producirá un incremento en la cohesión grupal con independencia de los resultados obtenidos.

La cohesión está relacionada con fenómenos grupales como el rendimiento en los grupos pequeños, los procesos de toma de decisiones, el conflicto dentro del grupo, etc. Respecto a la relación entre cohesión grupal y rendimiento, Carascosa Oltra, J. (2003) han recurrido al meta análisis. Distinguen entre los estudios de carácter correlacional y los de carácter experimental. A partir de esta división tratan averiguar la relación entre diversos aspectos de la cohesión (atracción interpersonal, compromiso con la tarea y orgullo grupal) y el rendimiento, teniendo en cuenta la posible influencia de tres variables: la interacción entre los miembros del grupo, el tamaño del grupo.

Existe una relación significativa entre cohesión y rendimiento grupal. Esta relación es mayor en los grupos pequeños. El que más se relaciona con el rendimiento es el compromiso con la tarea. Además, encontré una mayor relación entre rendimiento y cohesión que al contrario. El tipo de tarea constituye una variable importante mediadora en la relación entre cohesión y rendimiento, siendo dicha relación mayor en tareas en las que se requiere interdependencia entre los miembros del grupo. En resumen, existe una relación positiva entre cohesión y rendimiento. Esta relación es mayor con los aspectos de la cohesión que tienen que ver con la tarea.

La relación entre cohesión y calidad de las decisiones el concepto de pensamiento grupal: cierto estilo de pensamiento que surge cuando dentro de un grupo cohesivo la búsqueda de consenso llega a ser tan acuciante que hace pasar a un segundo plano la evaluación realista de líneas alternativas de acción. El pensamiento grupal lleva a una percepción exagerada de la corrección y rectitud moral de los planteamientos del propio grupo y a una visión estereotipada y peyorativa de los miembros del otro grupo. También se producen ilusiones de invulnerabilidad y de unanimidad. Asimismo implica una fuerte presión hacia la uniformidad: se rechazan las opiniones de los miembros del grupo que se opongan a la idea dominante.

Entre los factores antecedentes del pensamiento grupal, están el aislamiento, la presencia de un líder directivo, y el más importante, la existencia de una alta cohesión grupal. Sin embargo, el autor Mullen (1995) encuentra que no existe una relación significativa entre la cohesión y la calidad de la toma de decisión de los grupos. No obstante, cuando se presentan algunas de las condiciones señaladas por Buceta, Jm (1995) como antecedentes del pensamiento grupal, la calidad de la decisión en los grupos cohesivos disminuye a medida que el tamaño del grupo aumenta. Se necesitan más investigaciones

para clarificar de qué forma influyen los diferentes aspectos de la cohesión en la toma de decisiones.

El entrenamiento de habilidades psicológicas se refiere a la práctica de las Manning (1991) diferencia entre moral (estado mental, emocional y espiritual de un individuo), cohesión (vínculos entre los miembros de la unidad) y espíritu de cuerpo (vínculos entre las unidades y la organización de los deportes en su conjunto). La cohesión mejora la moral de los equipos, y la cohesión vertical articula la cohesión en los grupos pequeños con el sentimiento de pertenencia como un todo.

relajación muscular progresiva e insensibilización sistemática. Los entrenadores y los deportistas saben que las destrezas físicas, deben de practicarse y refinarse regularmente a través miles y miles de repeticiones. Al igual que sucede con las destrezas físicas, las destrezas psicológicas, como la concentración y la capacidad de mantener de atención, la regulación de los niveles de activación el aumento de la seguridad en sí mismo y el mantenimiento de la motivación, también deben de practicarse de manera sistemática.

A veces los programas de entrenamiento de habilidades psicológicas pueden ser integrales y abarcar y abarcar diversas habilidades. O pueden, nada mas, concentrarse en una o dos habilidades. Las limitaciones prácticas de una situación pueden determinar el tipo de programa que resulte más apropiado. Sin embargo, independientemente de las especificidades, el entrenamiento mental es importante y el cumplimiento de determinadas pautas generales redundara su mayor efectividad.

IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS

Todas las personas que practican deportes o actividades físicas caen presas de decepciones mentales y cometen errores. La importancia de las habilidades mentales se aprecia en el valioso atributo de la resistencia mental. La resistencia mental se define de diferentes formas, por lo general tiene que ver con la capacidad de concentración, la posibilidad de recuperarse del fracaso, la capacidad de afrontar la presión, la determinación de persistir frente a la adversidad y la entereza. (Bull, Shambrook, James y Brooks, 2005.) La resistencia mental se considera fundamental para el éxito deportivo y el entrenamiento de las habilidades psicológicas apunta al desarrollo y al afianzamiento de estas habilidades mentales, la importancia del entrenamiento de las habilidades

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS

El entrenamiento de habilidades psicológicas se refiere a la práctica de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física, o deportiva. Los métodos y las técnicas estándares del entrenamiento de las habilidades psicológicas originalmente se crearon en distintas fuentes, sobre todo en la rama de psicología. Estas áreas incluyeron modificación de la conducta, teoría y tratamientos cognitivos, tratamiento emotivo racional, relajación muscular progresiva e insensibilización sistemática. Los entrenadores y los deportistas saben que las destrezas físicas, deben de practicarse y refinarse regularmente a travez miles y miles de repeticiones. Al igual que sucede con las destrezas físicas, las destrezas psicológicas, como la concentración y la capacidad de mantener de atención, la regulación de los niveles de activación el aumento de la seguridad en sí mismo y el mantenimiento de la motivación, también deben de practicarse de manera sistemática.

A veces los programas de entrenamiento de habilidades psicológicas pueden ser integrales y abarcar y abarcar diversas habilidades. O pueden, nada mas, concentrarse en una o dos habilidades. Las limitaciones prácticas de una situación pueden determinar el tipo de programa que resulte más apropiado. Sin embargo, independientemente de las especificidades, el entrenamiento mental es importante y el cumplimiento de determinadas pautas generales redundara su mayor efectividad.

IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS

Todas las personas que practican deportes o actividades físicas caen presas de decepciones mentales y cometen errores. La importancia de las habilidades mentales se aprecia en el valioso atributo de la resistencia mental. La resistencia mental se define de diferentes formas, por lo general tiene que ver con la capacidad de concentración, la posibilidad de recuperarse del fracaso, la capacidad de afrontar la presión, la determinación de persistir frente a la adversidad y la entereza. (Bull, Shambrook, James y Brooks, 2005;). La resistencia mental se considera fundamental para el éxito deportivo y el entrenamiento de las habilidades psicológicas apunta al desarrollo y al afianzamiento de estas habilidades mentales, la importancia del entrenamiento de las habilidades

mentales resulta evidente. Para obtener otro enfoque de la resistencia mental, es importante recordar siempre que el control: es la capacidad para sentir y actuar como si uno pudiese ejercer influencia sobre la situación en cuestión. Compromiso: tendencia a adoptar un rol activo en los eventos. Desafío: percibir el cambio como una oportunidad de crecimiento y desarrollo en lugar de considerarlo una amenaza. Confianza: fuerte sensación de seguridad en sí mismo. Con la combinación de todos estos elementos, los deportistas que poseen resistencia mental son personas que tienen una gran seguridad en sí mismas y una fe inquebrantable en poder controlar su propio destino y, en gran medida, son personas que pueden mantener la calma ante situaciones adversas o de competición, para ello la evaluación psicológica puede ayudar a identificar las fortalezas y debilidades psicológicas de un individuo, y después del entrenador puede actuar sobre la base de ese conocimiento e implementar un programa adecuado de entrenamiento. (Leffinwell, Durand-Bush, Wurzberger y Cada 2005). Sin embargo, muchos deportistas serios dedican de 10 a 20 horas semanales a la práctica física y nada o casi nada a la práctica de las habilidades mentales. Esta proporción no tiene sentido. Dentro de la academia se manejaron algunas habilidades mentales, no todos, ya que el tiempo era muy corto para abarcar todo en un mismo día.

FINALIDAD DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

El fin último del entrenamiento de las habilidades psicológicas es lograr que los deportistas funcionen en forma efectiva por sí mismos, sin la necesidad de la indicación, constante del entrenador o el psicólogo deportivo. El funcionamiento interno del deportista deberá de estar en condiciones de regular por sí solo, o afrontar de manera deseada el estrés que le provoca las circunstancias ambientales y adaptarse exitosamente a los cambios del mundo que lo rodea. La capacidad de trabajar hacia el logro de los objetivos a corto y largo plazo a través de la monitorización efectiva y el control de los pensamientos, sentimientos y conductas.

Idealmente el entrenamiento de las habilidades psicológicas se deben de realizar durante toda la vida deportiva, el entrenamiento mental debe de continuar y el aprendizaje de las habilidades psicológicas debe avanzar e ir de la práctica a la simulación de una

CUANDO IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS

Es mejor iniciar un programa de habilidades psicológicas fuera de temporada o durante la pretemporada, cuando hay más tiempo de aprender nuevas técnicas y los deportistas y no están presionados por la necesidad de ganar. Algunos deportistas informan que es posible que se necesiten varios meses y hasta un año para entender cabalmente las nuevas habilidades psicológicas e integrarlas en las situaciones reales de competición.

El entrenamiento mental es un proceso permanente que necesita tiempo para integrarse con la practica física. Muchos entrenadores y deportistas quieren empezar con un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas en el medio de la temporada, por lo general, porque existe alguna circunstancia precipitante en pocas palabras un deportista no puede esperar aprender nuevas habilidades psicológicas de un día para otro. El tiempo necesario para prácticas habilidades mentales varia segunda la destreza que se practica y el nivel de habilidad que se pretende alcanzar. Si se está aprendiendo una nueva habilidad psicológica, es posible que se necesiten sesiones especiales de entrenamiento de 10 a 15 minutos de tres a cinco veces por semana. Los primeros o los últimos 10-15 minutos de la practica son a menudo una buena oportunidad para realizar el entrenamiento (el contenido de la sesión determinara si es mejor realizar el entrenamiento al principio de la practica o al final de esta). A medida los deportistas adquieren más dominio, pueden integrarse mejor el entrenamiento mental con el entrenamiento físico y es posible que necesiten menos de una cantidad de sesiones especiales de entrenamiento. Una vez que los deportistas hayan integrado de forma efectiva. Una habilidad en su práctica, deben ponerla a prueba en una competencia simulada antes de aplicarla durante una competencia real. Los deportistas también pueden realizar tareas en el hogar aunque sean actividades auto dirigida, es mejor que supervisar la mayor parte de la práctica del entrenamiento mental. Es fundamental asignar a los deportistas ejercicios de entrenamientos para que practiquen entre cada encuentro y asi asegurar el cumplimiento y recibir los comentarios dirigiendo los ejercicios de entrenamiento o por lo menos, estipulando un tiempo para que los deportistas realicen la práctica.

Idealmente el entrenamiento de las habilidades psicológicas se deben de realizar durante toda la vida deportiva, el entrenamiento mental debe de continuar y el aprendizaje de las habilidades psicológicas debe avanzar e ir de la practica a la simulación de una

competencia. Ya que es un proceso permanente de 3 a 6 meses en un programa formal, aprender a practicar e integrar nuevas habilidades mentales requiere todo este tiempo. El deporte específico, el tiempo disponible, las habilidades mentales previas y el compromiso de los participantes también son factores que influyen a la hora de determinar cuánto tiempo se debe asignar el programa formal.

SOPORTE TEORICO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS

El entrenamiento de las habilidades psicológicas tiene un marco teórico que proviene principalmente de dos fuentes. Una fuente la constituye los primeros estudios de investigación llevados a cabo con deportistas de elite y la otra es la experiencia de entrenadores y deportistas. En diversos estudios se ha comparado las habilidades psicológicas y las características de deportistas con diferentes niveles de rendimiento. Al analizar los resultados de estas investigaciones. Williams y Krane (2001) concluyeron que los deportistas de mayor éxito se caracterizaban por una mayor seguridad en sí mismos, mayor autocontrol de la activación, más concentración y focalización, una actitud de control no forzada, pensamientos positivos y uso de la visualización, y mayor determinación y compromiso. Una de las conclusiones a las que se arribo fue que los deportistas exitosos también lograban el rendimiento máximo utilizando las habilidades mentales de fijar objetivos, visualización, control y manejo de la activación, estrategias de afrontamiento y rutinas de preparación mental.

La experiencia de deportistas y entrenadores cada vez en mayor medida, los investigadores consultan con entrenadores y deportistas acerca de los contenidos y temas de psicología deportiva que deberían de incluirse en los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas, entre los temas más importantes figuraron el entrenamiento de la relajación, la concentración, la visualización, la cohesión grupal, el entrenamiento de la concentración, y de la atención y las estrategias de dialogo interior. Los estudios realizados con deportistas olímpicos que tuvieron un rendimiento de acorde a su potencial frente aquellos que no lo tuvieron, revelaron que esos deportistas habían elaborado planes de competición, evaluación de rendimiento y manejo de inconvenientes o situaciones imprevistas. Estos deportistas pudieron sobrellevar la adversidad y vencer los obstáculos adhiriendo el plan estrictamente trazado y pudieron canalizar en forma positiva la activación y la angustia por el rendimiento. Además se fijaron objetivos, mostraron un alto nivel de seguridad personal y practicaron la visualización de forma positiva. Estos

deportistas olímpicos, al alcanzar su máximo rendimiento, también se mostraron comprometidos totalmente con la búsqueda de la excelencia, aspecto no evidenciado por otros deportistas menos exitosos, se fijaron objetivos de entrenamientos diarios,, utilizaron la simulación para recrear ambientes competitivos y aplicaron la visualización para ayudar a focalizar la atención y visualizar resultados exitosos. Por último 13 de los 15 deportistas entrevistados por Iovchyka, M. e Ivanko E. (1985) manifestaron que recorrían al entrenamiento de las habilidades psicológicas. Un deportista afirmó "Tengo una gran cantidad de ejercicios mentales que uso para prepararme para los eventos importantes". Más aun al comparar equipos que alcanzaron sus expectativas de rendimiento en los juegos olímpicos con otros equipos que no lo lograron, se observó que los deportistas de mejor rendimiento usaban la preparación mental con más frecuencia y proporcionaban detalles más minuciosos cuando se les pedía que describiesen los pasos para su preparación mental. Existen diferencias entre los programas individuales, los entrenadores y deportistas consideran que los siguientes aspectos revisten interés general para los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas:

- Regulación de la activación
- Visualización (preparación mental)
- Desarrollo de la seguridad en sí mismo
- Aumento de la motivación y el compromiso (fijación de objetivos)
- Habilidades de atención o concentración (diálogo interior, planes mentales)
- Afrontamiento de la lesiones

FASES DE LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS

FASE EDUCATIVA

Con muchos estudiantes no están familiarizados con la forma en que las habilidades mentales pueden mejorar el rendimiento, la primera fase de cualquier programa dirigido al entrenamiento de las habilidades psicológicas es educativa. En esta fase los participantes, pueden aprender a reconocer rápidamente la importancia que reviste adquirir entrenamiento en las habilidades psicológicas y la forma en que estas habilidades influyen sobre el rendimiento. La forma común de lograrlo es simplemente preguntándoles a los deportistas cuán importante creen que es el aspecto mental del rendimiento deportivo. La mayoría dirá que es muy importante, la fase educativa puede durar tan solo una hora o varias horas durante el transcurso de varios días. Esto podrá depender en parte de las diferencias individuales en el uso concreto del entrenamiento de las habilidades psicológicas porque las últimas investigaciones han revelado que las personas orientadas a la tarea integran mas habilidades mentales en su entrenamiento que las personas que están más orientadas al ego (Harwood, Cumming y Fletcher, 2004). Lo fundamental aquí es explicar la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades psicológicas, cuando se enseña la habilidad necesaria para regular los estados de activación, debería de explicar cuáles son las causas de la angustia y cuál es la relación entre la activación y el rendimiento, indicándoles a los deportistas como encontrar su nivel optimo de activación y como saber convertir esa tensión o angustia en energía positiva, en lugar de vivir con una tensión debilitante que menoscaba el rendimiento. Los últimos hallazgos sugieren que la forma en que las personas interpretan la angustia pareciera ser mas angustiante que el grado de angustia que en realidad experimentan (intensidad). El aprender a controlar los estados de la activación es fundamental y reforzar la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades mentales. Una parte muy importante de esta fase educativa implica desarrollar conciencia entre los deportistas acerca de la función que tienen las habilidades mentales en el rendimiento. Ravizza aplica una estrategia novedosa que consiste en que los deportistas usen en forma regular una analogía con el semáforo para pensar su rendimiento en tres formas: situaciones de luz verde, luz amarilla, luz roja. En las primeras el deportista, tiene buen rendimiento y al igual que cuando conduce un vehículo, funciona sin tener mucha conciencia, el deportista esta en piloto automático, en ocasiones el rendimiento con luz amarilla, el deportista está

luchando y necesita cuidarse de los pensamientos destructivos y de las formas en que estos pueden inferir con el rendimiento. En estas situaciones el deportista necesita utilizar estrategias de re focalización para volver a ponerse en forma. En situaciones de luz roja, el deportista esta en verdaderos problemas y tiene un rendimiento muy malo. En estos casos se necesitan importantes estrategias de afrontamiento o, si se ha producido una catástrofe en el rendimiento, es posible que tenga que dejar la competencia, relacionarse completamente después y volver a lograr la activación. Al tener presente que existe situaciones de luz verde, amarilla y roja, el deportista aprende a controlar por si mismos sus estados mentales.

FASE DE ADQUISICION

La fase de adquisición se centra en las estrategias y técnicas para aprender las diversas habilidades psicológicas comprende reuniones formales e informales dedicadas a la adquisición de estas habilidades. Para desarrollar habilidades tendientes a regular la activación, las reuniones formales podrían centrarse en manifestaciones positivas de afrontamiento que reemplacen los comentarios negativos sobre uno mismo que surgen en situaciones de tensión durante las competencias. Después de estas reuniones formales deberían organizarse entrevistas individuales para enseñarles a los deportistas a usar técnicas positivas de afrontamiento en circunstancias competitivas reales. Este es el momento de adaptar las estrategias específicas conforme con las necesidades y habilidades individuales del deportista (Seabourne, Weinberg, Jackson y suinn, 1985). Las estrategias destinadas a reducir la angustia deberían de adaptarse al problema específico que este experimentando la persona, un deportista podrían estar excesivamente preocupado por el fracaso (angustia cognitiva) lo más conveniente podría ser una estrategia con base cognitiva que modifique los patrones de movimiento. Otro deportista podría experimentar mayor tensión muscular (angustia somática) en este caso la mejor opción podría ser una técnica de relajación física, como por ejemplo la relajación progresiva. Las habilidades psicológicas deben de aprenderse a practicarse. Las personas deben de esperar mejoras a medida que desarrollan estas habilidades y las refinan con el tiempo.

FASE PRÁCTICA

La fase práctica tiene 3 objetivos principales: a) automatizar las habilidades a través de la memorización, b) enseñar a las personas a integrar las habilidades psicológicas en actuaciones deportivas y c) simular las habilidades que las personas

desearían aplicar en las situaciones concretas de competición. Para desarrollar habilidades tendientes a regular la activación, un deportista debería de empezar la fase práctica después de adquirir competencia en las técnicas de relajación y afrontamiento cognitivo. Esto se podría aplicar a través de una situación imaginaria de competición en la que se requieran habilidades de relajación y afrontamiento. Durante la fase practica, un ejecutante podría avanzar y pasar de la práctica de visualización guiada a la visualización auto conducida, y después el uso de la visualización en una sesión practica, como si se tratase de una verdadera competencia. Por el ultimo el deportista debería de incorporar estrategias de para el control de la activación mientras se prepara y participa en una competencia real.

Durante la fase práctica es útil que el deportista lleve un diario en el que registre la frecuencia y la efectividad subjetiva de las estrategias para el control de la activación usadas en la práctica y en la competición. El diario ayuda a registrar de manera sistemática los avances y proporciona información sobre las areas, que deben mejorarse. Después de cada fase practica, los deportistas registran el grado de tensión que experimentaron que procedimiento de relajación emplearon y si las técnicas de relajación empleadas fueron de utilidad.

Al analizar este enfoque, es necesario que, genere confianza y empiece a construir un vínculo de calidad con el deportista. La efectividad del entrenamiento de las habilidades psicológicas están íntimamente ligada con la calidad del vínculo que existe entre el deportista y el psicólogo del deporte (De Bruin, A. P., Becker, Odejans, R. (2009) Usando las pautas de comunicación analizadas para mejorar la relación con los deportistas y otras personas del ambiente deportivo con quienes trabaja.

DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLOGICAS

El entrenamiento de las habilidades mentales es un enfoque educativo es decir, que algo está mal. En especial los deportistas más jóvenes pueden ser particularmente más susceptibles a la idea de "tener que consultar un psicólogo" explicar que la mayoría de las personas aprecia el esfuerzo extra que realiza un deportista se queda al terminar la práctica para trabajar con el entrenador y mejorar un determinado movimiento o técnica. Del mismo modo, se debe apreciar el hecho de que un deportista reconozca la necesidad de trabajar y desarrollar unas estrategias para aumentar la concentración. Se les pide a los participante que nombren las habilidades mentales que les gustaría desarrollar; podrían nombrar aspectos tan diversos como actitud mental positiva, resistencia mental, agresividad, auto motivación, carácter, capacidad de liderazgo seguridad en sí mismo, manejo de la angustia, concentración, espíritu competitivo y técnicas de comunicación. No es posible desarrollar todas estas habilidades, ni tampoco el deportista necesita de cada una de ellas. Lo que sí se puede hacer es evaluar las fortalezas y debilidades de cada persona con respeto a sus habilidades psicológicas para poder diseñar programas individualizados.

Al analizar este enfoque, es necesario que, genere confianza y empiece a construir un vínculo de calidad con el deportista. La efectividad del entrenamiento de las habilidades psicológicas están íntimamente ligada con la calidad del vinculo que existe entre el deportista y el psicólogo del deportivo (De Bruin, A. P., Becker, Odejans, R.(2009) Usando las pautas de comunicación analizadas para mejorar la relación con los deportistas y otras personas del ambiente deportivo con quienes trabaja.

Búsqueda de Identidad

El proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos Iovchyka, M. e Ivanko E.(1985) Presentando constantes fluctuaciones en el estado de ánimo, debido en parte, a la personalidad desarrollada por medio del ambiente familiar y cultural del adolescente (Marcia, 1980). Considero el concepto de identidad negativa, como un componente agresivo destructivo, en el cual individuo que se identifica a figuras negativas puede ser génesis para problemas de tipo psicosocial.

ADOLESCENCIA

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural.

Este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998) está determinado por 4 factores:

- La dinámica familiar.
- La experiencia escolar.
- El marco cultural que ha estructurado el ambiente social para la puesta en práctica de normas y límites.

Las condiciones económicas y políticas del momento.

Toma importancia a finales del siglo XIX, partiendo de los trabajos de Platón y Aristóteles, quienes plasmaron su interés en lo modificable del comportamiento (Derflinger, 1991). Varios autores como Freud (1917), y Bios (1980) otorgaron importancia a los cambios psicológicos presentados en esta periodo, así como a las transformaciones de la personalidad fundamentada a partir de los eventos ocurridos en la infancia, las crisis que presenta, y la búsqueda de la identidad.

Búsqueda de Identidad

El proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos Iovchyka, M. e Ivanko E.(1985) Presentando constantes fluctuaciones en el estado de ánimo, debido en parte, a la personalidad desarrollada por medio del ambiente familiar y cultural del adolescente (Marcia, 1980). Consideró, el concepto de identidad negativa, como un componente agresivo destructivo, en el cual individuo que se identifica a figuras negativas puede ser génesis para problemas de tipo psicosocial.

Por lo cual es necesario para el adolescente lograr una serie de objetivos imprescindibles en el logro de su identidad, para quedar inserto en la sociedad adulta con una sensación de bienestar, eficacia personal y madurez en todos los procesos de su vida, sin embargo, no existe un acuerdo general en cuanto al orden de adquisición de dichos objetivos, lo anterior debido a las diferencia entre individuos; el lograr estos objetivos prepara el terreno para que el individuo adquiera las habilidades de afrontamiento necesarias para funcionar en el entorno social que le rodea (Marcia, 1993).

Etapas de la Adolescencia

Adolescencia temprana

Adolescencia temprana. Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan "crisis de entrada en la adolescencia"; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Adolescencia intermedia

Adolescencia intermedia. Inicia entre los 14 y 15 años. En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Adolescencia tardía

Adolescencia tardía. Inicia entre los 17 y 18 años. En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Desarrollo físico

El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Desarrollo psicológico

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vividas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001). El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia definen estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales

de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía. Desarrollo emocional durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Desarrollo social

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia. El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

1. Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
2. Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
3. Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
4. Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
5. Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
6. Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la

familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que si el menor cuenta con una buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas (Rice, 2000).

En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes (Rice, 2000). Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000).

Adolescencia Normal

Etiquetar a un adolescente como "normal" es una tarea complicada debido a la subjetividad de la misma, y a que se necesita un proceso de razonamiento que, en numerosas ocasiones, no queda libre de la influencia del ambiente que rodea al adolescente. De esta manera, lo que se busca establecer como normales son los procesos psicológicos y patrones de conducta del adolescente, los cuales señalan su carácter adaptativo. Esto implica que los adolescentes etiquetados como "normales" en cualquier cultura o sociedad son aquellos que piensan, hacen cosas, sienten y proceden como sus pares en el afán de realizar las tareas que les ayudarán a adaptarse biopsicosocialmente en las diferentes etapas de su desarrollo (Dulanto, 2000).

Para llegar a esta conclusión, se debe entender y aceptar que el adolescente se encuentra en una etapa de búsqueda, la que produce ansiedad, inseguridad, soledad e inestabilidad. Dicha inestabilidad, genera diferentes conductas que pueden ser vistas o calificadas como normales. Esas conductas, a su vez, no necesariamente dañan al adolescente, sino que lo motivan a seguir buscando opciones, formas de ser y soluciones, ayudándole a encontrar nuevos esquemas de funcionamiento personal y social (Dulanto, 2000). Se puede ubicar a un adolescente dentro de los parámetros normales, siempre y cuando, su conducta adaptativa domine su acción, de tal forma que cuando el menor se

encuentre estable y pase subsecuentemente a un periodo de inestabilidad, éste se recupere sin necesidad de ninguna intervención, provista ya sea por algún adulto o terapeuta. Dulanto (2000) concluye que los adolescentes normales presentan conductas que manifiestan una abierta confianza en sí mismos, establecen buenas relaciones con sus pares, son leales en las relaciones afectivas, pero también exhiben la habilidad para “prenderse” y “desprenderse” de los padres, compañeros y amigos con asombrosa rapidez y sin sentir angustia. La “normalidad” en este proceder consiste en la capacidad de adaptación al grupo y el vivir en armonía con la mayoría de los pares, en lugar de crear conflictos. De manera que el adolescente adquiera y desarrolle una autoestima que le proporcione confianza para desplegar conductas seguras y participativas, tanto con la familia como la sociedad.

Problemas de la Adolescencia

El grado de anormalidad en las conductas de los adolescentes es una función de los daños que éstas puedan ocasionar tanto a la sociedad como a él/ella mismo(a). Los jóvenes que son incapaces de abordar de una forma adecuada los problemas que se les presentan posiblemente padecen un trastorno. Uno de los mayores problemas que enfrentan los adolescentes y que tienen que resolver continuamente es el aislamiento, el cual se presenta en mayor prevalencia en los varones, probablemente porque es más difícil para ellos expresar sus sentimientos (Rice, 2000). Los adolescentes padecen soledad por diversas razones. Algunos presentan problemas para relacionarse, otros tienen dificultades para mostrar una conducta adecuada y para aprender cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice, 2000).

Otro problema es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, empujamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Éstos, pueden ocasionar consecuencias graves y suelen ocurrir en combinación con otros problemas, como los desórdenes de nutrición y la agresividad. La depresión, está vinculada a la forma negativa y pesimista de interpretar los fracasos, y afecta en gran medida a la conducta del adolescente, manifestando su estado de ánimo al exterior, lo que propicia un rechazo social.

Algunos adolescentes se avergüenzan con facilidad y sienten ansiedad al pensar que están siendo evaluados. Ante esta situación la tendencia natural es protegerse a sí

mismos: hablar menos, evitar los temas que revelen ignorancia y controlar las emociones. La timidez es una forma de ansiedad social que está constituida por la inhibición y la preocupación por lo que los demás puedan pensar. Lo anterior, somete al adolescente a situaciones de estrés, el cual afecta el sistema inmunológico, dejándolo vulnerable, además de producir desesperanza y con ello reforzar la conducta depresiva.

En relación a la muerte, los adolescentes no piensan mucho a menos que se haya enfrentado a la misma (Papalia et. al., 2001), siendo que en su preocupación de descubrir su identidad, se preocuparán más de cómo viven que de cuanto vivirán, sin embargo, el suicidio consumado es la tercera causa de muerte en adolescentes en la etapa tardía, siendo los varones quienes presentan un riesgo 5 veces mayor que las mujeres, estos jóvenes tienen un antecedente relacionado a la depresión, trastornos adictivos, comportamiento antisocial o personalidad inestable, además de antecedentes familiares en relación a la conducta, siendo la baja autoestima, el pobre control de impulsos, la poca tolerancia a la frustración y la ansiedad, trastornos que se asocian al problema en relación a la familia el alejamiento de los padres, el maltrato y rechazo de la familia.

El adolescente se vuelve vulnerable a trastornos diversos; trastornos que experimentarán con el tiempo, pero que podrán ser resueltos si la adolescencia se vive dentro de la normalidad y de aquí la importancia de que esta etapa se encuadre en un proceso e ir consiguiendo en cada momento una adecuada adaptación en su ambiente, logrando tanto una estabilidad emocional como una integración de su persona a la vida social.

La academia Tigres San Rafael alguna de sus características principales es tiene una población de 150 niños de diferentes edades, el tiempo que le dedican a su deporte es de una 50- minutos a máximo de 1 una hora, existen diferentes horarios, para las categorías, las edades que se manejan son de 3 años a 13 años que abarca solo en una categoría hay un sexo femenino, como en la categoría de de 3 años una niña mas. La mayoría de los alumnos son del sexo masculino.

El estatus socioeconómico es medio y para obtener dicha información fue con ayuda del entrenador por medio de unas encuestas aplicadas a cada uno de ellos, todos los niños asisten a colegios privados, durante el entrenamiento los padres de familia los esperan hasta que ellos terminen.

La antigüedad de la academia Tigres lleva laborando 6 años con un horario de 5:00 a 8:15 pm cuenta con un número de 150 niños 147 son niños y 3 niñas dependa de escuelas

CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLO LA PRACTICA PROFESIONAL

El trabajo de las prácticas profesionales que se realiza a lo largo del último semestre cuarto año es un trabajo donde se busca que todos los estudiantes vayan adquiriendo experiencia en el campo de la psicología del deporte. Y para ello describo el lugar donde realice mis prácticas.

La academia de Futbol Tigres San Rafael se ubica en Av. Corregidora y Constituyentes al sur del área metropolitana de Monterrey cuenta con un personal directivo, administrativo, entrenadores e intendencia. Se cuenta con entrenadores para las diferentes categorías. En cuanto al contexto social a su alrededor podemos encontrar una serie de negocios como talleres mecánicos, carpinterías, negocios, los cuales no representan ningún peligro para la seguridad de cada niño que asiste a su entrenamiento puesto que la hora en que éstos abren al público es después de las 9:00 de la mañana, hora en que los niños ya están en clase. Una labor muy importante que se realiza en la academia de tigres es la de una o varias patrullas que asiste durante el entrenamiento ya que el lugar esta muy lleno de padres de familia o gente que llega a jugar en las otras canchas además la ubicación tiene un mayor peligro con el tráfico y ciertos locales. Las calles en donde se encuentra la academia son muy transitadas a todas horas, en donde puede ser peligroso para los chavos que llegan a las 5.30 pm.

La academia Tigres San Rafael alguna de sus características principales es tiene una población de 150 niños de diferentes edades, el tiempo que le dedican a su deporte es de una 50- minutos a máximo de 1 una hora, existen diferentes horarios, para las categorías, las edades que se manejan son de 3 años a 16 años que abarca solo en una categoría hay un sexo femenino, como en la categoría de de 3 años una niña mas. La mayoría de los alumnos son del sexo masculino.

El estatus socioeconómico es medio y para obtener dicha información fue con ayuda del entrenador por medio de unas encuestas aplicadas a cada uno de ellos, todos los niños asisten a colegios privados, durante el entrenamiento los padres de familia los esperan hasta que ellos terminen.

La antigüedad de la academia Tigres lleva laborando 6 años con un horario de 5:00 a 8:15 pm cuenta con un numero de 150 niños 147 son niños y 3 niñas depende de escuelas

privadas son niños comprometidos, respetuosos, capaces de lograr sus objetivos se logra la cohesión del equipo, la edad que abarca es de los 5 años hasta los 16 años con sus diferentes categorías, durante sus entrenamientos, los padres de familia los esperan, observan sus entrenamientos, la mayoría cuenta una antigüedad de 3 años en el deporte. En general los niños provienen de otras academias al considerar superior el nivel deportivo que tiene la academia de Tigres San Rafael.







NIVEL DE APLICACIÓN

La aplicación del aprendizaje logrado durante mis prácticas profesionales es bastante considerable, aprendí mucho de cada uno de los niños y de la manera de cómo ven las cosas.

Se pudo identificar los diferentes factores que intervienen en su destreza deportiva.

Se desarrollaron planes y estrategias para la destreza deportiva.

Se analizaron los métodos cualitativos y cuantitativos.

Valorar el proceso de búsqueda de información que facilita el conocimiento de estrategias y de intervención psicológica.

Aplicar con compromiso, responsabilidad y rigurosidad el método científico y el cumplimiento de los estándares éticos de la investigación en intervenciones psicológicas en jóvenes deportistas.

Usar las ciencias aplicadas para la elaboración de un programa de intervención para las exigencias de las diferentes edades y categorías.

Capacidad para diseñar técnicas de estrategias apropiadas para mejorar la calidad de los logros y los objetivos dentro del deporte.

Analizar e interpretar críticamente los resultados obtenidos de los programas que se diseñaron.

Ejercer un rol efectivo en grupos de trabajo profesionales basada en evidencias.

Resolver problemas con estrategias de intervención trabajando con conciencia, con los problemas que se presenten ya sea sociales, culturales, económicos, ambientales etc. Y de esta manera laborar de manera profesional comprendiendo el impacto de la importancia del psicólogo del deporte viendo por el bienestar general y atendiendo aspectos de enseñanza dentro de un contexto global desde los niveles más básicos, y dar una solución a cada problema planteado.

PROPÓSITOS

- Implementar y diseñar un programa de intervención con el objetivo de optimizar habilidades psico-deportivas en la mejora del rendimiento y adherencia al ejercicio.
- Identificar los diferentes factores que afectan en los niños que practican fútbol.
- Desarrollar estrategias y analizar los resultados y dar un resultado.
- Evidenciar el compromiso y responsabilidad mediante la aplicación de las intervenciones y el cumplimiento de los estándares altos.
- Demostrar voluntad genuina hacia el trabajo individual y la colaboración en grupo para lograr los objetivos propuestos.

TIEMPOS DE REALIZACION

Se llevo a cabo en la academia de Futbol Tigres san Rafael, con un inicio del 11 de febrero 2013 y con un término junio 2013 se trabajo con todas las categorías alrededor de 48 niños, de edades 11 a 16 años. Total de horas 280 horas y con una frecuencias de visitas de 2 veces por semana, y partidos los fines de semana.

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Durante las prácticas profesionales se elaboraran productos tales como planes y estrategias de intervención psicológica para la mejora de cada uno de los niños en la búsqueda de sus objetivos las actividades que se desarrollaron fueron las que voy a describir a continuación:

INFLUENCIA GENERAL SOBRE GRUPO: Que cada uno de ellos conozca lo que siente al momento de un partido, que tipo de presión ejercen ellos.

TIEMPO ESTIMADO DE SESION: 30 minutos

OBSERVACION: Ver y atender la necesidad de cada uno de ellos, al momento que expresan lo que pasa en un partido.

Reporte de Prácticas Profesionales
Maestría en Psicología del Deporte



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE PSICOLOGIA-
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



ACADEMIA DE FUTBOL TIGRES SAN RAFAEL

PROPOSITO GENERAL: Implementar y diseñar un programa de intervención con el objetivo de optimizar habilidades psico-deportivas en la mejora del rendimiento y adherencia al ejercicio.

N° DE ALUMNOS : 34 PLAN DE TRABAJO: Reacciones Fisiológicas FECHA: 11/febrero/2013

OBJETIVO DE LA DINAMICA: Conocer la definición de la importancia del psicólogo del deporte y así también optimizar su rendimiento por medio de conociendo unos a otros, plantearse objetivos, propósitos y metas. Logrando la mejora de ellos mismo, conociendo su potencialidad por un periodo de tiempo prolongado, fomentando el valor de respeto y confianza en ellos mismos.

OBJETIVOS:

CONCEPTUAL

Fomentar en los alumnos
la importancia de conocerse
Unos a otros.

PROCEDIMENTAL

Aplicación de encuestas

ACTITUDINAL

Mejorando el trabajo en
Equipo.

INSTALACION: Cancha

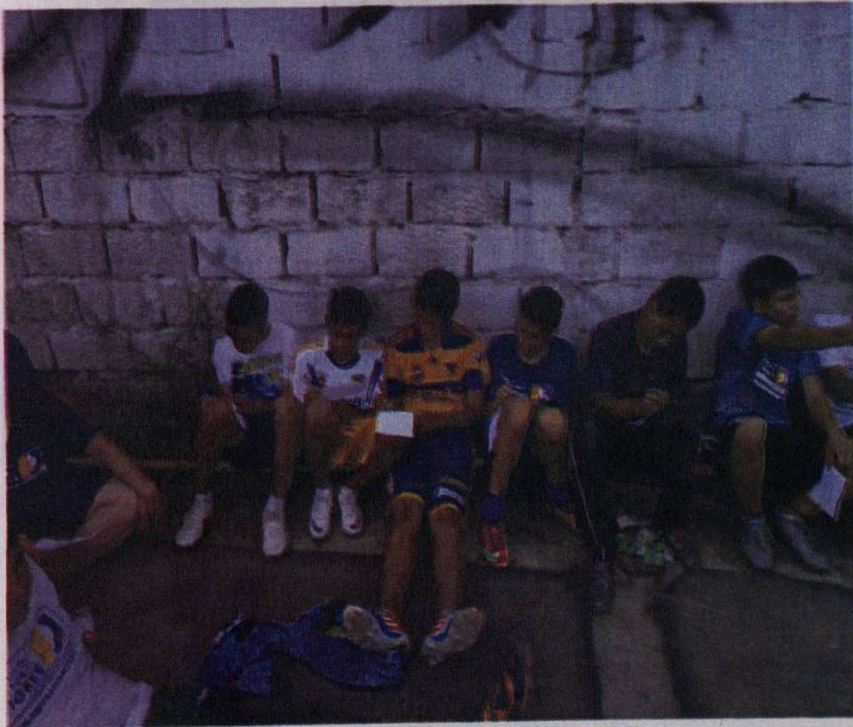
¿QUE HACEMOS AQUÍ?

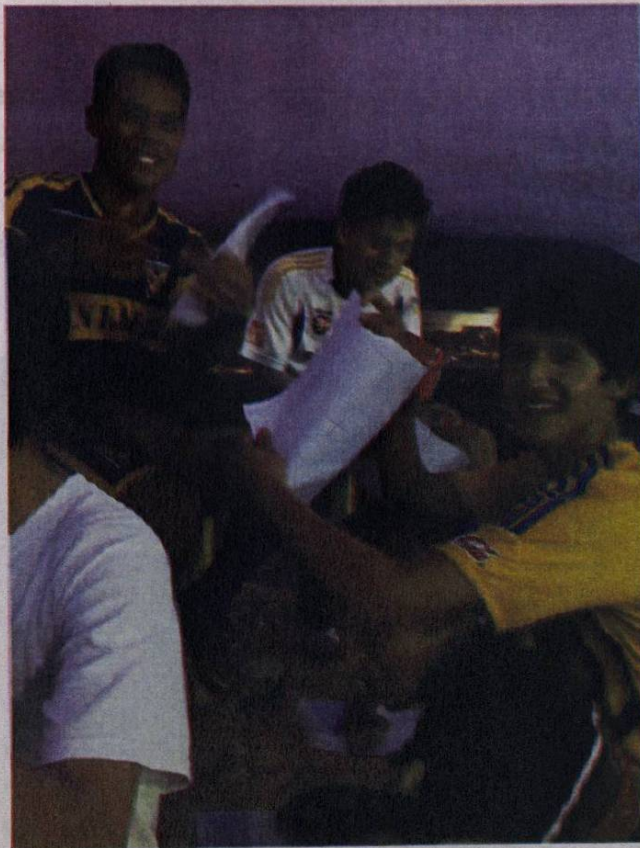
MATERIAL: Marcar un circulo en la cancha

INFLUENCIA GENERAL SOBRE GRUPO: Que cada uno dé a conocer lo que siente al momento de un partido, que tipo de presión ejercen ellos.

TIEMPO ESTIMADO DE SESION: 20 minutos

OBSERVACION: Ver y atender la necesidad de cada uno de ellos, al momento que expresan lo que pasa en un partido.





RECURSOS

El lugar donde se realizaron las prácticas profesionales fue en Academia de Futbol Tigres san Rafael donde se dispone de 2 canchas de 7 metros, y una mini cancha, 80 balones de futbol, 35 conos, 16 vallitas, 10 estacas, 15 aros, 100 boyas, 50 casacas, 4 balones medicinales, 4 maestros.



EVALUACION

Los equipos más eficientes son aquellos en los que existe una gran cohesión entre sus miembros. No habría equipo sin cohesión, sino simplemente tendríamos un cúmulo de personas sin más, sin sentido ni dirección, ni propósito.

La cohesión puede hacerse y deshacerse, no es estática, no es para siempre, hay que trabajarla y detectar cualquier fisura que pueda hacer perder el equilibrio dentro del equipo.

Durante toda mi estancia en las prácticas profesionales se trabajaron aspectos psicológicos con cada uno de ellos y también tuve ciertas dificultades para cumplir mi propósito ya que la cohesión depende del:

- Tamaño del equipo
- Su composición
- El carisma de su líder
- Los objetivos
- El ambiente de trabajo, y
- El éxito

Y para lograr todo esto, durante el último semestre se evaluaron algunos aspectos psicológicos: Autoestima, sentido de pertenencia, identidad del equipo, cohesión social, cohesión en la tarea, personalidad, actitud y pensamiento grupal. Mediante sociogramas, observaciones, entrevista individual, dinámicas de grupo, test grupales, registros durante los partidos. Es importante mencionar que definir claramente el papel de cada jugador y explicarle la importancia de su rol dentro del equipo, ir practicando la comunicación que sea clara y fluida con todos los integrantes y al mismo tiempo ir definiendo los objetivos con claridad, tanto del equipo como a nivel individual e ir estableciendo con ellos reuniones en diferentes momentos de la temporada, etc. El propósito se fue realizando con cada uno de ellos, la aceptación del equipo fue muy buena se compartieron los objetivos establecidos los valores le dieron unidad al grupo, los intereses individuales disminuyeron, se enriqueció la comunicación interna hubo una mayor interacción en los miembros del equipo, (entrenador) y entre ellos mismos, se mejoró la conducta y la convivencia interna del equipo. Otro aspecto muy importante que quiero hacer mención fue la perseverancia ante la dificultad a los conflictos que se presentaron durante la

temporada se buscaron soluciones para trabajar colectivamente y que ellos se sintieran parte del equipo que cuando se trabaja de manera individual existe el desanimo y el abandono del mismo, el rendimiento deportivo aumentó y se vió reflejado en el torneo nacional que tuvieron en Tampico los días 02-mayo al 06 de mayo del presente año, quedando campeones nacionales, todo esto se pudo lograr cuando se trabaja en equipo, la eficacia en el juego se multiplico los conflictos entre ellos mismo disminuyeron considerablemente y cuando el grupo funciona como un equipo se obtienen grandes logros. Un aspecto muy importante es la percepción que el equipo tiene de sí mismo se produjo una mejor valoración y una mayor aceptación de sus propias características que definen al equipo y las que comparten los mismos integrantes. La cohesión interna tuvo como resultado una satisfacción personal el disfrute de su persona contribuyo a lograr el éxito, y genero sentimientos de satisfacción que fortalecieron y lo reforzaron. La motivación fue un factor sumamente importante el equipo se vio más motivado al trabajo y al esfuerzo y cuando se trabaja, el vinculo de compromiso de cada uno de ellos fue muy notorio, se integraron más alumnos a la academia, nadie abandono el equipo.

CONCLUSION

Cuando se me propuso realizar mis prácticas profesionales surgió en mí una emoción muy grande pondría a prueba todos los conocimientos adquiridos durante los 3 semestres que había llevado, cuando me asignan la Academia de Fútbol Tigres San Rafael no tuve ninguna duda en centrar lo que iba a desarrollar con los niños y la búsqueda de cuál sería mi tema a trabajar. La razón que me impulsó a esta selección fue la pertenencia en la actualidad a un equipo de fútbol Tigres, de mayor demanda en el estado y desde que inicié con mi trabajo me mostraron un aprecio en el equipo y pude detectar la problemática que era bastante notoria durante el entrenamiento o partidos al comienzo.

Mi satisfacción fue aún más grande cuando el equipo quedó campeón en Tampico los resultados del equipo se iban dando y nos iban ayudando a generar un buen ambiente, puesto que después de encadenar al principio de temporada una buena racha de victorias, entre la temporada se comenzaron a perder algunos partidos.

Una vez realizado este trabajo, veo que prácticamente todos los puntos tocados son aplicables a mi equipo. Todas las características que estudiamos en los puntos anteriores se echan en falta en el equipo del que hablo, y al mismo tiempo, muchos de los enemigos que afectan a la cohesión también tocados en este trabajo se pueden percibir claramente dentro de cada una de las características, que ya mencione.

Considero por lo tanto, que no sólo de manera intuitiva puedo afirmar que el problema del equipo actual es la falta de cohesión entre los miembros, sino que a partir de lo observado en este trabajo, son muchos los indicios que me llevan a pensar que realmente los malos resultados deportivos pueden ser debidos a un problema de cohesión.

CARRON, COLMAN WHELER Y STEVENS(2002). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138

CARRASCOSA, (2003) *¿Dirigir o liderar? Claves para la cohesión del grupo*. Editorial Gymnos. Madrid.

CARTWRIGHT, D. Y ZADNER. (1992) *Dinámica de Grupos. Investigación y Teoría*. Edit. Trillas México.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ABERASTURY Y KNOBEL, (1997) Conductas propias y del grupo. The sport team as an effective group.(pp. 237-267)
- BUCETA JM (1995) Intervención Psicológica en Deportes de Equipos, en *Revista de Psicología General y Aplicada*. Editorial Promolibro Valencia.
- BULL, SHAMBROOK, JAMES Y BROOKS, (2005;). Resistencia Mental y El éxito deportivo
- CARRASCOSA OLTRA, J. (2003) *¿Dirigir o liderar? Claves para la cohesión del grupo*. Editorial Gymnos. Madrid.
- CARRON Y BALL . V. BRAWLEY. L. R. y WIDMEYER. W. N. (1977). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- CARRON, et (1985). The group size-cohesion relationship in minimal groups. *Small Group Research*, 26, 86-105.
- CRESCO Y BALAGUER, (1994). The sport team as an effective group. En J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology. Personal growth to peak*
- CARRON, A. V., Y BRAWLEY, L. R. (2000): «Cohesion: Conceptual and measurement issues», *Small Group Research*, 31, 1, 89-107.
- CRESCO, M. Y BALAGUER, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 17 59). Valencia: Albatross Education.
- CARRON, COLMAN WHELER Y STEVENS(2002). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138
- CARRASCOSA, (2003) *¿Dirigir o liderar? Claves para la cohesión del grupo*. Editorial Gymnos. Madrid.
- CARTWRIGHT, D. Y ZADNER: (1992) *Dinámica de Grupos. Investigación y Teoría..* Edit. Trillas México.

- CARRON, MURREL A. V. (1982). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138
- COON (1998) Psicología. Exploración y Aplicaciones 8ª ed. Thompson México D.F.
- CARRASQUEL, M.: (1983) Estudio Sobre la Cohesión y Eficiencia en una Institución Pública Venezolana. Tesis. Especialización en Dinámica de Grupo. Dirección de Estudios de Post-Grado Area Psicología. U.C.V. Caracas.
- CRAIG, DELVAL (2000). PAPALIA (2001). Crisis de entrada de la adolescencia según Coon (1998). Período de las culturas a nivel mundial
- DE BRUIN, A. P., BEKKER, F. C. Y OUDEJANS, R. R. D. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 72-79.
- DERFLINGER, (1991). Importancia a los cambios psicológicos y transformaciones. *Revista*
- DULANTO (2000). Diferentes etapas de desarrollo Psicológico 7º ed. Prentice-Hall. Hispanoamericana, S.A.
- EN J. M. WILLIAMS (Ed.), Applied Sport Psychology. Personal growth to peak performance. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company
- EASTBOURNE, UK: Sports Dynamics. Relating member ability and personality to work team processes and team effectiveness. , 83, 377-391
- FESTINGER, L., SCHACTER, S., BACK, K. (1999). *Social Pressures in Informal Groups: A Study of Human Factors in Housing* (Stanford, CA: Stanford University Press).
- FREUD, E., ED. (1960). Letters of Sigmund Freud, transl. T. Stern & J. Stern. New York: Basic Books.
- HARWOOD, CUMMING Y FLETCHER, (2004). Desarrollo de las habilidades psicológicas.
- IOVCHYKA, M. E IVANKO E.: (1985). Atmósfera socio psicológica. En Fuentes M. (Ed) Selección de Lecturas de Dinámica de los Procesos Grupales. Pueblo y Educación. . La Habana.
- LEFFINWELL, DURAND-BUSH, WURZBERGER Y CADA (2005). La base de un conocimiento y un programa de entrenamiento

- MULLER Y COPPER (1994). Relaciones entre cohesión y rendimiento en equipos deportivos. Relating member ability and personality to work team processes and team effectiveness. , 83, 377-391
- MULLER Y COPPER (1994). Relación entre cohesión y rendimiento circular. Cohesion and performance in groups: A meta-analytic clarification of construct relations Journal of Applied Psychology. 6, 989-1004
- MANNIGN (1991) Unidades y la organización de los deportes en su conjunto.
- MARCIA, JE (1976) Identidad seis años después: un estudio de seguimiento. Diario de la Juventud y la Adolescencia, 5, 145-160.
- MARCIA, JE (1980) la identidad en la adolescencia. EN Anderson J. (Ed.), Manual de psicología del Adolescente. New York: Wiley
- MARCIA, JE (1966) Desarrollo y validación de los estados de la identidad del yo. Revista de Personalidad y Psicología Social, 3, 551-558.
- PAPALIA (2001). Cohesion and Sport Team Effectiveness: The Benefit of a Common Group Identity. *Journal of Sport and Social Issues*.1992; 16: 1-14
- RAWLEY, L. R. (1990). Group cohesion: Status, problems, and future direction. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 355-379.
- RICE, (2000). Problemas de adolescencia, Handbook of self-determination reserch journal personality 63, 397-427.
- SHAMBROOK C. J, S. J., ALBINSON, J. G., & BULL. (1996). The mental game plan: Getting psyched for sport.
- SEABOURNE, WEINBERG, JACKSON Y SUINN, (1985).Necesidades de las habilidades individuals.
- WIDMEYER, W. N., BRAWLEY, L. R., & CARRON, A. V. (1985). *The measurement of cohesion in sport teams: The group environment questionnaire*. London, Ontario: Sports Dynamics.
- WILLIAMS, J.M. Y KRANE, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance, En J.M Williams (ed) *Applied sport psychology*, 4° ed Pablo alto, CA: Mayfield.

